Golden Ring Ultra trail 2015 (33 км кросс)

Автор: Святослав
03.08.2015 22:22

2 августа 2015 года.

Golden Ring Ultra trail 2015. Место действия - город Суздаль во Владимирской области. Вид соревнований - трэйл (бег по пересечённой местности). Когда регистрировался за месяц до события, думал ничего особенного - бег по полям, у меня и дома поля есть, бегал, знаю, что это такое. За неделю до события решил всё-таки проверить свои силы и съездил на соревнования в парк Гольяново, на полумарафон в лесном массиве по тропкам:). Не зря я туда съездил, послужило некоторой тренировкой перед Суздалем. Всё-таки трэйл - это не шоссейный бег, где поверхность относительно ровная, а бег с препятствиями:) спотыкаясь о корни деревьев в Гольяново - не думал, что это будут просто цветочки по сравнению с тем, что ждало меня в Суздале. И так, Golden Ring Ultra trail в этом году предложил четыре маршрута - для начинающих 10к (10км) , для более продвинутых 30к (32.83км) и 50к, и ультрамарафон 100к для самых выносливых. Мне для подготовки к марафону было достаточно и просто 33 километров

на асфальте, но "мы" же лёгких путей не ищем, ведь так?:)

Дорога до соревнований. Планировал доехать на электричке непосредственно в день забега, но к сожалению, время старта с 11 передвинули на 7:30:) и это всё за два дня до соревнований. Пришлось ехать вместе со всеми одной дружной компанией трансфером на автобусе в славный город Суздаль. Дорога правда заняла 6 часов плюс траты на гостиницу, но это ничего, по сравнению с предвкушением приближавшегося забега.

Паста пати была немного скудная:(поэтому пришлось идти в ресторан:) поужинал я конечно так хорошо, как-будто весь следующий день буду отдыхать и не двигаться:Р Ну а после вкусного ужина можно и прогуляться, рядом с кемпингом в большом шатре народ играл свадьбу:) - не давали спать тем, кто решил переночевать в палатках и домах. Посмотрел на сие дурачество и пошёл к себе отдыхать.

По сложившейся традиции я и в этот раз опоздал к старту:) Когда все стартовали я только бежал от гостиницы к месту проведения забега, около километра:), можно посчитать за разминку.

Примерно первые пять километров - было ничего особенного в плане неожиданного, бежали по асфальту, но.... но когда мы свернули в поля, началось:) первое испытание - это мостик, на котором образовался затор, стояли минут пять пока все не перебежали. Следующие пять-десять километров бежали плотно друг за другом, так как тропка узкая, а по бокам одна трава. Следующая неожиданность - отвесный подъём на 5-7 метров, девушки преодолевая его крепко ругались:) я же конечно им помогал, тащил за руки вперёд:). Вслед за подъёмом конечно же мог оказаться спуск:) и в этот момент у меня промелькнула мысль "куда же я ввязался, пил бы дома чай сейчас":) и таких спусков и подъёмов было три, а может и больше, были и те, кто подходил к этой преграде, останавливался, и молча чесал в затылке, оглядывался назад и в их глазах читалось немое "неужели нам сюда?"

Где-то около 20 километра очень остро захотелось пить, честное слово - будь у меня слиток золота, я бы смело обменял его на бутылку воды:Р Вот, что значит - понадеялся на организаторов, больше 7 километров не было пункта освежения, слава Богу рядом оказались настоящие люди и все делились друг с другом своими запасами с безответственными бегунами, которые ничего с собой не взяли кроме хорошего настроения (в число которых я и входил). Надо отметить, что на всём маршруте мне подбегали две девушки, которые сами интересовались нужна ли мне вода, наверное я выглядел как умирающий лебедь в пустыне:) После длинного промежутка без воды, остальные пункты питания и освежения шли нормально, ещё и по бутылке давали с собой, в общем реабилитировались организаторы в моих глазах.

Обувь. Бежал в марафонках адидас адьос, после данного забега эти самые кроссовки на полном серьёзе сказали мне адьос - протёрлись мыски до дыр, благо небольшие отверстия, можно было зашить...

Единственная фотография со мной:) я в белой кепке и в белой майке (где-то на 25 километре).

Автор: Святослав
03.08.2015 22:22

[redacted]

Автор: Святослав
03.08.2015 22:22

Вид на карьер с высоты (вроде бы). Ниже следуют фотографии с

Вечерело. Завтра только предстояло пробежать по этим полям.

Удачная фотография.)

Автор: Святослав
03.08.2015 22:22

Практически все уже разошлись по домам. (Стартовый городок)

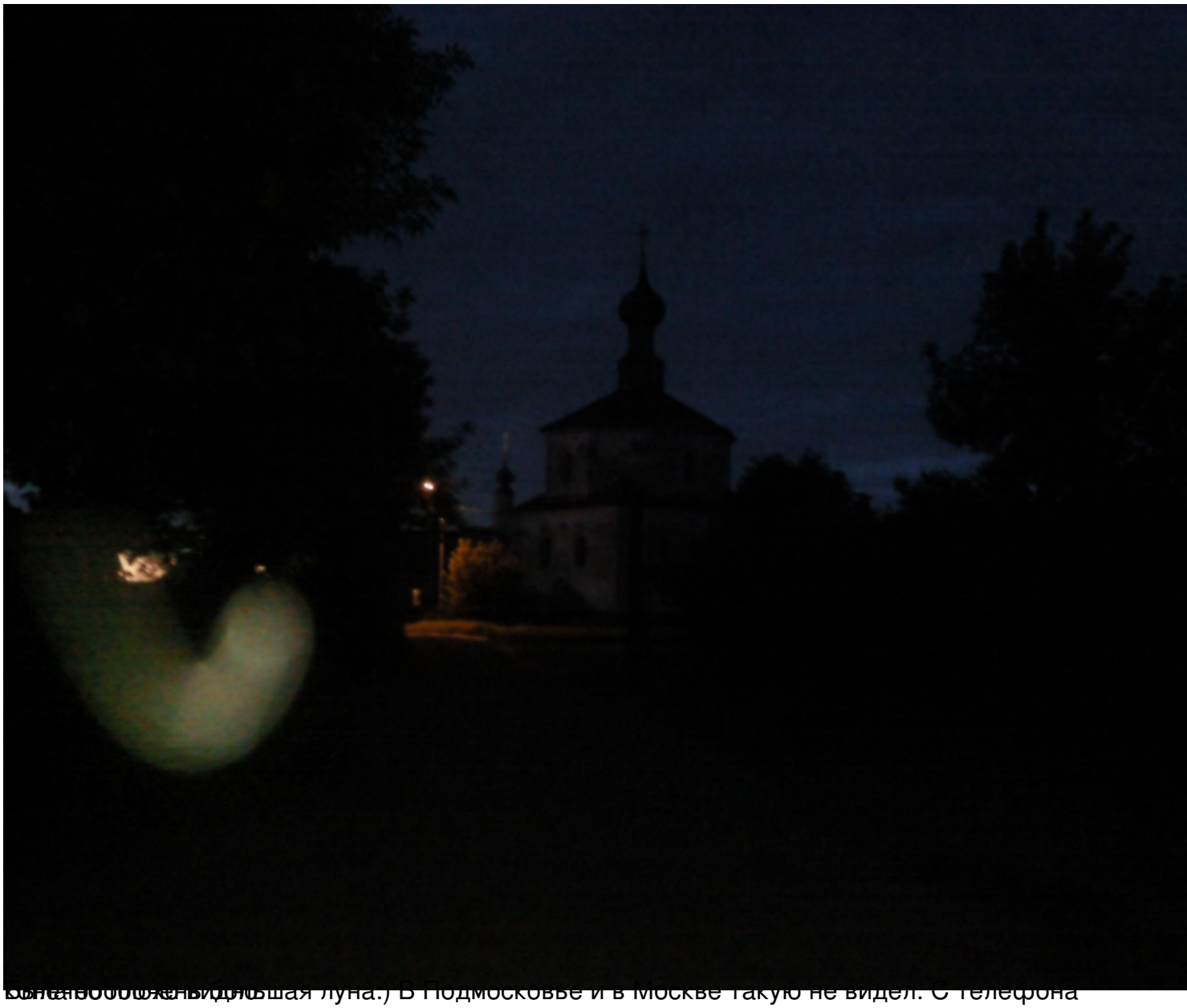
Закат.

Автор: Святослав
03.08.2015 22:22

Старообрядческая церковь рядом с гостиницей где я жил.)

Автор: Святослав
03.08.2015 22:22

[illegible] ресторан.Р.



Вчера вечером была большая луна.) В Подмосковье и в Москве такую не видел. С телефона

Автор: Святослав
03.08.2015 22:22

Итак, вот самое интересное, видео с соревнований -

02.08.2015 (7:33 +20гр., шорты, крос адидас, майка хб боксёрка, очень жарко на солнце

точная дистанция 32.83 км

пульсометр	3.50.45
оф время	3.50.41
пульс 153-177	3813 калорий

Golden Ring Ultra Trail

без плеера